

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

گوشت کے پکوان

اچار گوشت

اجزاء: بکرے کا گوشت آدھا کلو، لیموں چار عدد، کڑی پتے چند عدد، ثابت لال مرچیں دس عدد، پیاز تین عدد، باریک کٹی ہوئی، لہسن آٹھ جوئے باریک کٹے ہوئے، دہی آدھی پیالی پھینٹی ہوئی، ادراک ایک کھانے کا چمچ، باریک کٹی ہوئی، ثابت دھنیا ایک کھانے کا چمچ، سونف ایک چائے کا چمچ، کلونچی ایک چائے کا چمچ، ہلدی ایک چائے کا چمچ، پیسی ہوئی، نمک حسب ذائقہ، تیل ایک پیالی مرچوں کیلئے: بڑی ہری مرچیں چھ عدد، ثابت سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ، ثابت سونف ایک چائے کا چمچ، رائی ایک چائے کا چمچ، ثابت دھنیا آدھا کھانے کا



مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

چمچ، اٹلی کا گودا دو کھانے کے چمچ۔
 ترکیب: دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز تلیں اور کاغذ پر نکال کر خستہ کر لیں۔ اسی دیکھی میں گوشت، ہلدی اور نمک ڈال کر پانی خشک کر لیں۔ اس میں ادراک، لہسن، دھنیا، سونف اور ایک پیالی گرم پانی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں ثابت لال مرچ اور دہی ڈال کر تھوڑی دیر بھوننے کے بعد لیموں نچوڑ لیں۔ زیرہ، سونف، رائی اور دھنیا توڑے پر بھون (Roast) کر لیں (Grind) لیں۔ اس میں نمک اور اٹلی کا گودا ملائیں اور ہری مرچوں میں بھر لیں۔ مصالحہ بھری ہری مرچوں کو تیل کر دیکھی میں ڈالیں۔ کڑی پتے اور کلونچی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

بلوچی ران

اجزاء:

ہوا، زیرہ ایک چائے کا چمچ بھنا ہوا، کالی مرچ ایک چائے کا چمچ پسی ہوئی، گرم مصالحہ ایک چائے کا چمچ، زعفران ایک چنگی، سرسوں کا تیل حسب ضرورت، نمک حسب ذائقہ

بکرے کی ران ڈیڑھ کلو، سرکہ آدھا کپ، دہی تین سو گرام، پیاز ایک عدد، ہری مرچ چار عدد، لال مرچ ایک کھانے کا چمچ کٹی ہوئی، ادراک درمیانہ ٹکڑا باریک کٹی ہوئی، لہسن آٹھ سے دس عدد باریک کٹا

ترکیب: زعفران کو سرکہ میں بھگو دیں۔ ران پر



مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

ٹھہری سے کٹ لگالیں۔ اب اس پر نمک لگالیں۔ پھر اس پر کالی مرچ اور گرم مصالحہ لگا کر دو گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔ ایک ملکنگ بال میں دہی، کٹی ہوئی ادراک، کٹا ہوا لہسن، سرسوں کا تیل، گٹی ہوئی لال مرچ، زیرہ اور زعفران سرکہ کے ساتھ ملا ہوا شامل کر کے آمیزہ تیار کر لیں۔ پھر اسے ران پر لگا دیں اور ران کو رات بھر کیلئے رکھ دیں۔ اوون کو ایک سو اسی ڈگری پر گرم کریں۔ بیکنگ ٹرے کو گر لیں اور اس پر ران رکھ دیں۔ ساتھ ہی پیاز اور ہری مرچ رکھ کر اوون میں پکنے رکھ دیں۔ جب اچھی طرح پک جائے تو اسے سلاد اور چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

کلیجی فرائی

اجزاء:-

چمچ، گرم مصالحہ پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، ہر ادھنیا ایک
گٹھی، کوکنگ آئل حسب ضرورت
ترکیب:-

کلیجی ایک گلو، ہری مرچیں پانچ عدد، ٹماٹر ایک
پاؤ، ہری پیاز چار عدد، سرخ مرچ ایک چائے کا چمچ، لہسن
پیسٹ ایک چائے کا چمچ، ادک پیسٹ ایک چائے کا
چمچ، نمک حسب ضرورت، کالی مرچ ایک چائے کا

کلیجی کی بوٹیاں بنا کر انہیں اچھی طرح دھولیں اور
پھر اس میں تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ لگا کر کچھ دیر کیلئے



مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

چھوڑ دیں، کوکنگ آئل گرم کریں اور اس میں تمام مصالحے بشمول ٹماٹر ڈال کر مصالحہ بھون لیں، مصالحہ تیار ہونے پر اس
میں کلیجی اور ہری پیاز ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے دیں، جب تیل اوپر آ جائے تو گرم مصالحہ چمڑک کر اتار لیں اور ہر ادھنیا
کاٹ کر اوپر سے چمڑک دیں، کلیجی فرائی تیار ہے۔

دانہ: چند دانے، ہری مرچ: چار عدد،
 ہلدی: ایک چائے کا چمچ، نمک: حسب
 ذائقہ، سویا (باریک کٹا ہوا): دو گٹھی، پیاز (پسی
 ہوئی): دو عدد، ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا): ایک
 گٹھی، تیل: ایک پیالی۔



ترکیب..... سب سے پہلے کلیجی کو دھوئے بغیر
 اس میں ایک ڈلی لہسن چھلکے سمیت کچل کر اچھی
 طرح مل کر پندرہ منٹ کیلئے رکھ دیں، پھر
 ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ اس طریقے سے بساںد
 دور ہو جائے گی۔ پھر ایک پیالی میں تیل گرم کریں اور
 اس میں میتھی دانہ ڈال کر دو منٹ بعد پسی ہوئی پیاز
 ڈال دیں۔ جب پیاز ہلکی گلابی ہو جائے تو اس میں
 ادراک، لہسن کا پیسٹ، ہلدی اور لال مرچ ڈال کر ہلکا
 سا بھون لیں، پھر کلیجی، سویا، ہری مرچ اور گرم
 مصالحہ ڈال کر بھونیں۔ بھوننے کے بعد کلیجی کو پانچ
 سے دس منٹ کیلئے دم پر رکھ دیں۔ سب سے آخر
 میں نمک ڈال کر گس کر لیں اور اوپر سے ہرا دھنیا
 شامل کر دیں۔ مزیدار کلیجی کو گرم گرم تناول فرمائیں۔

کلیجی

اجزاء..... کلیجی: ایک کلو، لال مرچ پاؤڈر: ایک
 کھانے کا چمچ، ادراک لہسن پیسٹ: ایک کھانے کا
 چمچ، گرم مصالحہ (پسا ہوا): ایک چائے کا چمچ، میتھی

مزے دار مغز اور پائے

پائے بنانے کیلئے: مٹن پائے چار عدد، سرخ مرچ پاؤڈر ایک چائے کا چمچ، ہلدی پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، ثابت گرم مصالحہ ایک چائے کا چمچ، پیاز ایک عدد، دہی ایک پیالی، نمک حسب ضرورت، اورک ایک ٹکڑا، لہسن ایک جوئے، ہری مرچیں چار عدد (باریک کٹی

اشیاء: مغز کیلئے: بیف مغز دو عدد، گرم مصالحہ ایک چائے کا چمچ (پسا ہوا)، نمک حسب ذائقہ، پیاز چار عدد، اورک لہسن کا پیسٹ ایک چائے کے چمچ، دہی آدھی پیالی، یہی سرخ مرچ آدھا کھانے کا چمچ، پسا دھنیا ڈیڑھ کھانے کا چمچ، ہلدی ایک چائے کا چمچ



مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہوتی) ہر ادھنیا ایک گھنٹی باریک کٹا ہوا، لیموں دو عدد ترکیب: سب سے پہلے پائے اچھی طرح دھولیں۔ جس کے بعد اس میں چار گلاس پانی، ثابت گرم مصالحہ، سرخ مرچ، ہلدی، نمک اورک لہسن ڈال کر چوبھے پر چڑھا دیں۔ دوسری جانب مغز کو صاف اور دھو کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ اس میں تھوڑی سی ہلدی ڈال کر ابال لیں۔ پانی خشک ہو جانے پر ایک دیکھی میں تیل ڈال کر گرم کر لیں۔ جب تیل گرم ہو جائے تو اس میں پیاز کو گولڈن براؤن کر لیں۔ ہلکی سرخی مائل ہونے پر آدھی پیاز نکال کر رکھ لیں اور باقی پیاز میں اورک لہسن کا پیسٹ سرخ مرچ، حسب ضرورت نمک، تھوڑا سا پسا ہوا گرم مصالحہ، دھنیا پاؤڈر ڈال کر مصالحہ تیار کر لیں، جب مصالحے میں سے خوشبو آنے لگے تو اس میں مغز شامل کر دیں۔ مغز ڈالنے پر آٹھ بجلی کر دیں اور دیکھی کو تھوڑا سا ہلا لیں، یاد رہے اس دوران چمچ بالکل نہ چلائیں جب تیل الگ ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔ پائے جب گل جائے تو اسکی تخنی اور پائے الگ کر لیں۔ پائے کا مصالحہ بنانے کیلئے ایک دیکھی میں پیاز ہلکی سرخ کر دیں جس میں اورک لہسن کا پیسٹ بھوننے کے بعد پائے شامل کر دیں۔ تھوڑی دیر پائے فرائی کرنے کے بعد نمک، مرچ، ہلدی اور دہی ڈال کر پائے اچھی طرح بھون لیں۔ جس کے بعد اس میں حسب ضرورت پائے کی تخنی شامل کر دیں۔ پائے سرد کرتے وقت باقی فرائی ہوئی پیاز، ہرے مصالحے اور مغز کو گارنش کے طور پر استعمال کریں۔

کلیجی گردے کی کڑاہی



		1/2 کلو	کلیجی	ایڑا
1 چائے کا چمچ	بھٹا زیرہ	250 گرام	گردے	
1/2 چائے کا چمچ	گرم مصالحہ	250 گرام	دہی	
1/2 کپ	تیل	اورک اور بسن کا بیٹ 1 کمانے کا چمچ	کلیجی کڑاہی مصالحہ	
	ترکیب:	2 کمانے کے تھپے		
	پہلے ایک پیالے میں سب 17 اڈا کو ڈال کر مکس کریں۔	1 چائے کا چمچ	نمک	
	پھر 1/2 کلو کلیجی اور 250 گرام گردے کو پیالے ہوتے پیکس میں	1 چائے کا چمچ	دھنیا	
	میرینٹ کریں۔	2 چائے کے تھپے	لال شملہ مرچ	
	اب تین میں تیل ڈال کر گرم کر کے پیاز اور لٹا کو ڈال کر فرائی	2 کمانے کے تھپے	لیسوں کاری	
	کریں۔	1/4 چائے کا چمچ	ہلدی	
	جب فرائی ہو جائیں تو اس میں میری بیٹ کی ہوئی کلیجی اور گردے	1 کمانے کا چمچ	قصوری مٹی	
	شامل کر کے 15-20 منٹ تک پکائیں۔	1 عدد	پیاز	
	اب اس میں ہار یک گئی ہوئی اورک اور قصوری مٹی ڈال کر دم	2 عدد	لٹا	
	لگائیں۔	گدڑش کے لیے	ہری مرچ	
	آخر میں ہری مرچ اور ہرا دھنیا ڈال کر سرد کریں۔	گدڑش کے لیے	ہرا دھنیا	
		1 چائے کا چمچ	کالی مرچ	

پائے

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

اشیاء



دارچینی ٹاپت -- 2-3

پائے نمٹن -- 4 عدد

تیل -- 2 کپ

لہسن پسا ہوا -- ایک کھانے کا چمچ

دہی -- ایک کپ

ادرک پسا ہوا -- ایک کھانے کا چمچ

پیاز -- ایک عدد

مرچ پاؤڈر -- 2 چائے کا چمچ

دھنیا پاؤڈر -- 2 چائے کے چمچ

گرم مصالحہ -- ایک چائے کا چمچ

ہلدی -- 2 چائے کے چمچ

نمک -- حسب ضرورت

ترکیب

پیاز کاٹ کر تیل میں گولڈن براؤن فرائی کر کے نکال لیں اور دہی کے ساتھ بلینڈ کر لیں۔ اسی تیل میں باقی کے مصالحہ اور پائے ڈال کر اچھی طرح بھونیں پھر اس میں بلینڈ کی ہوئی دہی اور پیاز ڈال کر مزید بھونیں، پھر اس میں اتنا پانی ڈالیں کہ گوشت گل جائے، آٹھ دھیمی کر کے پکائیں، جب گوشت گل جائے اور شور بہ ٹھیک ہو جائے تو گرم مصالحہ ڈال کر چولہا بند کر دیں۔ ہری مرچ، ہر ادھنیا، ادرک اور لیموں کے ساتھ پیش کریں۔ گرما گرم نان کے ساتھ۔

قربانی کے گوشت کی Smell دور کرنے کا طریقہ

جب بکر ہمدانی ہے، سب ہی بہت خوش ہوتے ہیں اور گھر کی خواتین پیچھے سے پلاننگ کرنے لگ جاتی ہیں کہ کیا کیا نہیں گئے، مگر انٹرا لوگوں کو قربانی کے گوشت سے مخصوص قسم کی Smell آتی ہے وہ پسند نہیں آتی۔ اس Smell کو ختم کرنے کیلئے آپ جب قربانی کا گوشت لے کر آئے تو اسے بڑے ٹکڑوں میں ربنے دیں اور ان ٹکڑوں پر آٹے کی بھوسی کو لے کر چاروں طرف اچھی طرح لگا کر دو گھنٹوں کیلئے رکھ دیں اور پھر اچھی طرح چھو کر اپنی پسند کے مطابق ٹکڑوں میں کاٹ کر فریز کریں یا پکا کر اب قربانی کے گوشت سے وہ لوگ بھی لطف اندوز ہو سکیں گے جو اس کی Smell کی وجہ سے دور بھی گتے تھے۔

ہٹن لیگ مریوسٹ

اجزاء:
بکرے کی ران۔ وزن ڈیڑھ کلو۔ چربی صاف کرنا کے درمیان میں سے ہڈی کو توڑ دیں۔
اورک این پسا ہوا۔ ایک کھانے کا چمچ۔
سو یا ساس۔ تین کھانے کے چمچے۔
ایسوں۔ چار عدد۔
سراکہ۔ دو کھانے کے چمچے۔
بھنا ہوا سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ ہیں۔
کالی مرچ پسی ہوئی۔ ایک چائے کا چمچ۔
ٹنک۔ حسب ذائقہ۔
ڈالڈالھی / تیل۔ تین کھانے کے چمچے۔

شرکیب:
ران کو خوب صاف دھو کر سارا مصلحہ اچھی طرح سے لگا دیں اور کانٹے کے ساتھ گودیں اور ڈیڑھ گھنٹہ کے لئے رکھ دیں۔ پھر ایک ریگی میں گوشت رکھ کر ڈھانک دیں اور یہی آٹن پر پکھنے دیں۔
جب پانی سو کھنے لگے تو تیل ڈال دیں اور اگر گوشت کم گلا ہو تو تھوڑا سا گرم پانی اور ڈال دیں۔ پھر آدھے گھنٹے کے لئے دم پر رکھ دیں۔

مٹن سیخ کباب

اشیاء: مٹن کا قیمہ ایک کلو (حسب خواہش بیف کا قیمہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے)، قیمے کو چا پر میں ڈال کر دو بارہ باریک کر لیں اور ساتھ تھوڑی سی چربی بھی ڈال کر چا پ کر لیں۔ پیاز باریک کٹی ہوئی آدھا پاؤ، گاڑھا دہی آدھی پیالی، پسا ہوا گرم مصالحہ دو چائے کے چمچ، پسا ہوا زیرہ دو چائے کے چمچ، نمک حسب ذائقہ، کٹی ہوئی لال مرچ دو بڑے چمچ، پسا ہوا لہسن اور ک دو بڑے چمچ، چینی ایک چائے کا چمچ

ترکیب:- ایک پرات میں قیمہ ڈالیں اور اس میں نمک اور لال مرچ بھی مکس کریں۔ پسا ہوا لہسن،



ادریک، گرم مصالحہ، زیرہ، لال مرچ، چینی اور دہی ملا کر پھینٹ لیں اور قیمے میں ڈال دیں (دہی گاڑھا ہو ورنہ قیمہ پتلا ہو جائے گا۔ باریک کٹی ہوئی پیاز کو سرخ کر کے اچھی طرح کوٹ لیں اور وہ بھی قیمے میں شامل کر دیں۔ اب قیمہ تقریباً ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصالحہ اچھی طرح قیمے میں جذب ہو جائے۔ ایک گھنٹے بعد سینخوں پر لمبے لمبے کباب لگا کر سینک لیں اور تھوڑا تھوڑا تیل یا گھی پکاتے جائیں اور جب دونوں جانب سے کباب سرخ ہو جائیں تو ڈش میں نکال لیں۔ نان اور پودینے کی چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

مٹن ہانڈی قورمہ

اشیاء:

بادام دو کھانے کے چمچے کالی مرچیں چھ عدد، دہی 1/4 کپ سبز الائچی چھ عدد، دارچینی ایک ٹکڑا چھوٹا لوٹگیں تین عدد، ہری مرچیں حسب پسند ہر ادھنیا حسب پسند۔

ترکیب:

فرائی پن میں بادام، تل اور ثابت گرم مصالحہ ڈال

بکرے کا گوشت ایک کلو، گھی آدھا کپ، پیاز دو عدد پسا ہوا دھنیا دو چائے کے چمچ، پیسی ہوئی مرچیں دو چائے کے چمچے کٹا ہوا، لہسن ایک کھانے کے چمچ، نمک حسب ذائقہ سفید تل ایک کھانے کے چمچ، کٹے ہوئے



کر بھون لیں۔ جب ٹھنڈا ہو جائے تو گرائنڈر میں پیس لیں۔ ایک درمیانے سائز کی ہانڈی لیں جب کھانا تیار کرنا ہو تو تھوڑی دیر پہلے گرم کر لیں۔ پھر اس میں گھی اور پیاز ڈالیں۔ دھیمی آنچ پر سنہری کریں اور آدھی پیاز نکال کر الگ رکھ دیں، اس میں بکرے کا گوشت، لہسن اور ک شامل کریں اور تین منٹ تک بھونیں۔ بعد میں تھوڑا سا پانی اور مصالحے ملا کر پکنے رکھ دیں، ڈھکنا اچھی طرح برابر کر دیں، تاکہ بھاپ میں گوشت گل جائے۔ جب پانی خشک ہو جائے تو دہی اور پنچھی ہوئی پیاز پیس کر ملائیں اور دوبارہ بھونیں۔ گھی اوپر آ جائے تو پسے ہوئے خشک مصالحے شامل کر دیں اور دھیمی آنچ کر کے تین منٹ تک کے لئے دم پر رکھ دیں۔ مزید ار ہانڈی قورمہ شیرمال یا نان کے ساتھ پیش کریں۔

منٹن گرین کری

اجزاء:

مصالحہ ایک چائے کا چمچ، ادراک لہسن ایک کھانے کا

چمچ، پانی حسب ضرورت

ترکیب:

تیل گرم کر کے پیاز ڈالیں۔ گوشت دو منٹ

بھون کر، ہری مرچ، نمک، ہرا دھنیا، سویا، ادراک،

گوشت آدھا کلو، ہری مرچیں حسب ضرورت

، ہرا دھنیا ایک گڈی کٹا ہوا، ٹماٹر دو عدد کٹے ہوئے، نمک

حسب ذائقہ۔ پیاز چار عدد کٹی ہوئی، سویا چھ کھانے کے

چمچ کٹا ہوا، تیل ایک پیالی، ہلدی ایک چائے کا چمچ، گرم



لہسن ڈالیں۔ اچھی طرح بھون لیں تاکہ تیل اوپر آ جائے۔ اب کٹے ہوئے ٹماٹر اور ہلدی ڈال کر بند کر

دیں۔ جب ٹماٹر گل جائیں تو حسب ضرورت پانی ڈالیں۔ اگر شور بہ زیادہ بنانا ہو تو چار پیالی پانی ڈالیں۔ پانی

ڈال کر گوشت گلنے تک ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔ جب تیار ہو جائے تو گرم مصالحہ ڈالیں اور بڑی ہری مرچ سے

گارفش کریں۔ گرم گرم نان کے ساتھ سرو کریں۔

مٹن گرین کڑاہی

سویا پارک کٹا ہوا ایک کھانے کا چمچ، دہی آدھی پیالی، کوکنگ آئل آدھی پیالی۔

ترکیب: ادراک لہسن، پیاز، کالی مرچ زیرہ، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو موٹا موٹا پیس لیں اور اس میں دہی اور نمک شامل کر لیں اس مصالحے سے گوشت کو

بکرے کا گوشت آدھا کلو، نمک حسب ذائقہ، لہسن کے جوئے چار سے چھ عدد، ادراک دو انچ کا ٹکڑا، پیاز ایک عدد، ٹماٹر چوپ کیے ہوئے دو عدد، ثابت کالی مرچ دس سے بارہ عدد، سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ، ہری مرچیں چار سے چھ عدد، ہرا دھنیا آدھی گھنٹی،



اچھی طرح میرینیٹ کر لیں، دو سے تین گھنٹوں کے لیے فرج میں رکھ دیں۔ کڑاہی میں کوکنگ آئل کو دو سے تین منٹ گرم کریں اور مصالحے ملا ہوا گوشت ڈال کر ڈھک دیں۔ شروع میں تین سے چار منٹ آنچ تیز رکھیں پھر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت اچھی طرح گل جائے۔ آنچ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ آئل الگ ہو جائے، ٹماٹر اور سویا ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر پانچ سے سات منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔ مٹن کڑاہی کا مزہ دو بالا کرنے کے لیے آپ اسے گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

خوشبودار تورمہ

☆☆☆

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

ایک پاؤ

سب ضرورت

چند پتے

پیاز
گھسی

دھنیا

ایک کلو

سب ذائقہ

ایک چمچ پسا ہوا

ایک چھٹانک

اشیاؤب

گوشت

نمک مرچ

گرم مصالحہ

الانچیاں

ترکیب :-

گوشت دھو کر پیاز کتر کر اور نمک مرچ ڈال کر گنے کے لئے چوبے پر رکھ دیں اور الانچوں کے دانے سل پر باریک پیس لیں گوشت گل جائے تو ہلکی آنچ پر بھونیں اور پسی ہوئی الانچیاں ڈال کر بھونیں جب گھی نظر آنے لگے تو دھنیا کتر کر ڈال دیں۔

لکھنوی پائے

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

اجزاء

بکرے کے پائے	آٹھ عدد	پیاز	تین عدد
لہسن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ	سرخ مرچ پاؤڈر	دو چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	ڈیڑھ چائے کا چمچ	ادرک	حسب ضرورت
تیل	ایک کپ	(باریک کٹی ہوئی)	
مغز (اگر پسند ہے تو)	ایک عدد	ہر ادھیا، ہری مرچیں	حسب ضرورت
دہی	آدھا کپ	(باریک کٹی ہوئی)	

ترکیب

مغز کو نمک اور بلدی ملے پانی میں ابال لیں۔ اس کے بعد نیس صاف کر کے نکلے کر لیں۔ پائے اچھی طرح دھو کر نمک کے ساتھ پریش کو کر میں ڈال کر اچھی طرح دھو کر نمک کے ساتھ پریش کو کر میں ڈال کر اچھی طرح گلا لیں۔ جب بالکل نرم ہو جائیں اور گودا نکل آئے تو آگ بند کر دیں۔ تیل گرم کریں اور پیاز سرخ کر لیں۔ فرائی کی ہوئی پیاز ایک پلیٹ میں نکال لیں۔ پیاز، لہسن ملا کر گرائنڈ کر لیں۔ تیل گرم کر کے سرخ مرچ، لہسن، پیاز، دہی، گرم مصالحہ ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔ جب تیل الگ ہونے لگے تو اس میں گلے ہوئے پائے شامل کر دیں۔ تقریباً آدھے ایک گھنٹے کے لئے ہلکی آنچ پر پکائیں۔ اس کے بعد مغز ڈال کر پکائیں جب حسب منشاء کر یوی گاڑھی ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔ اس کو ادرک، ہر ادھیا اور ہری مرچوں سے گارنشنگ کریں لڈیڈ پائے تیار ہیں۔ گرم گرم نان کے ساتھ سرو کریں۔

لذیذ قورمہ

۱۱۲۱

ترکیب:

- | | | |
|--|-----------------|-------------------|
| ☆ ایک ٹینا میں 1/2 کپ گھی گرم کر کے اس میں 1 کھانے کا | 1/2 گلو | کرے کا گوشت |
| چھادرک لسن کا پیسٹ کے ساتھ 1/2 گلو کرے کا گوشت ڈال کر | 1/2 کپ | گھی |
| 5 منٹ لڑائی کر لیں۔ | 1 کھانے کا چمچ | ادھک لسن کا پیسٹ |
| ☆ اب اس میں 1 کپ پانی کے ساتھ 1 چائے کا چمچ نمک اور | 4 کھانے کے چمچے | تلی اور گھی پیلا |
| 2 کھانے کے چمچے قورمہ مصالحہ ڈال کر ڈھکیں اور 15 منٹ کے | 1 چائے کا چمچ | نمک |
| لپے پکائیں۔ | 2 کھانے کے چمچے | تیار قورمہ مصالحہ |
| ☆ پھر اس میں 1 کپ بھٹی ہوئی دہی شامل کریں۔ ساتھ ہی | 1 کپ | بھٹی ہوئی دہی |
| 4 کھانے کے چمچے تلی اور گھی پیلا ڈال کر 5 منٹ لڑائی کر لیں اور | | |
| ڈھک کر دوپہر چھڑ دیں، یہاں تک کہ گھی اوپر آ جائے۔ | | |



لذیذ چانپ

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

اشیاء



- بکرے کی چانپیں (صاف شدہ) -- 16 عدد ٹماٹر (کٹے ہوئے) -- ساڑھے تین کپ
 کوکنگ آئل -- ایک کپ دھنیا پاؤڈر -- ایک کھانے کا چمچ
 چھوٹی الائچی -- 10 عدد نمک -- حسب ذائقہ
 پیاز (کٹی ہوئی) -- ڈھائی کپ ادراک (باریک قاشیں کاٹ لیں) -- 4 چائے
 لوہگ -- 4 عدد کے چمچ
 دارچینی -- 4 ٹکڑے دہی -- 1 1/2 کپ
 ادراک / لہسن کا پیسٹ -- 2 کھانے کے چمچ کاجو کا پیسٹ -- آدھا کپ
 تیز پات -- 2 عدد ہرا دھنیا (کٹا ہوا) 4 چائے کے تہے
 گرم مصالحہ پاؤڈر -- آدھا کھانے کا چمچ

ترکیب

ایک کڑھی میں آئل گرم کر لیں۔ پیاز ڈال کر درمیانی آنچ پر بھون لیں۔ چھوٹی الائچی، پیاز، لوہگ، دارچینی، ادراک، لہسن کا پیسٹ، تیز پات، گرم مصالحہ پاؤڈر، ٹماٹر دھنیا پاؤڈر اور نمک شامل کر کے اچھی طرح مکس کر لیں۔ کاجو کا پیسٹ ملا کر اس وقت تک چمچ چلاتے ہوئے فرائی کریں جب تک آئل غلیظہ نہ ہو جائے۔ دہی ڈال کر چمچ سے ملا دیں۔ چانپیں شامل کر کے ڈھکنا ڈھانپ دیں اور تھوڑی تھوڑی دیر بعد چمچ چلاتے ہوئے اس وقت تک پکائیں جب تک چانپیں گل جائیں اور کڑھی (شوربہ) گاڑی ہو جائے۔ ادراک کی باریک قاشوں اور ہرے دھنئے سے گارنش کر کے گرما گرم سرو کریں۔

املی مرچ مٹن مصالحہ

اجزاء

الابچی پاؤڈر آدھا آدھا چائے کا چمچ، ادراک لہسن
پیسٹ 2 کھانے کے چمچ، املی کا گودا 3 کھانے کے چمچ،
تمک حسب ذائقہ، ہر ادھنیا، ہری مرچ حسب ضرورت
ترکیب:
ایک پیالے میں گوشت ڈال کر اس میں لال

بکرے کا گوشت 1 کلو، سبز الابچی 3 عدد، پیاز
(پیسٹ) 1 کپ، کوکونٹ ملک 1/2 کپ، مٹن بخنی
200 ملی لیٹر، ثابت دھنیا (پاؤڈر) 1 چائے کا چمچ، لال
مرچ پاؤڈر، کالی مرچ، دارچینی پاؤڈر، لال مرچ،



مرچ، کالی مرچ، الابچی، دارچینی پاؤڈر، پسا ہوا دھنیا اور املی کا گودا ملا کر کس کریں اور 2 سے 4 گھنٹے تک
رکھ دیں۔ اب ایک پین میں تیل گرم کریں اور لہسن ادراک کا پیسٹ اور پیاز ڈال کر گولڈن براؤن
کر لیں۔ پھر اس میں گوشت ڈال کر مصالحے کے تین سے چار منٹ تک بھون لیں۔ اب بخنی شامل
کریں اور تیز آنچ پر پکائیں اور گوشت گلا لیں پھر کوکونٹ ملک اور پاؤڈر ڈال کر پکنے دیں۔ جب
پانی خشک ہو جائے اور تیل اوپر آنے لگے تو ہر ادھنیا ڈال کر کچھ منٹ مزید پکائیں۔ تیار ہونے پر ڈش
آؤٹ کر لیں مزید ار املی مرچ مٹن مصالحہ تیار ہے۔

مشمن پائے

21 اجزاء

کمرے کے بننے پائے 6 عدد

تلی اور ہنسی پیاز 1/2 کپ

ادک لہسن 2 کھانے کے چمچے

پیادھیا 3 چائے کے چمچے

ہنسی لال مرچ 3 چائے کے چمچے

گرم مصالحہ 1 چائے کا چمچ

ہنسی 1/4 چائے کا چمچ

نمک 2 چائے کے چمچے

دہی 1/2 کپ

کس گرم مصالحہ 1 کھانے کا چمچ

تیل 1/2 کپ

ہری مرچ گارلن کے لیے

برادھیا گارلن کے لیے

لیموں کے سائٹرو گارلن کے لیے

ادک کے سائٹرو گارلن کے لیے

ترکیب

☆ 1/2 کپ تیل گرم کر کے اس میں 1 کھانے کا چمچ کس گرم مصالحہ، 2 کھانے کے چمچے ادک لہسن، 3 چائے کے چمچے ہنسی لال مرچ، 3 چائے کے چمچے پیادھیا، 1/4 چائے کا چمچ ہنسی اور 2 چائے کے چمچے نمک ڈال کر فرمائی کریں۔

☆ اب اس میں 1/2 کپ دہی، 1/2 کپ تلی اور ہنسی پیاز اور 6 عدد کمرے کے بننے پائے ڈال کر 6 کپ پانی کے ساتھ ڈھک کر اگلی آگ پر پکھن دیں، یہاں تک کہ وہ نرم ہو کر گل جائیں۔

☆ آخر میں اس میں 1 چائے کا چمچ گرم مصالحہ شامل کریں۔

☆ پھر برادھیا، ادک کے سائٹرو، ہری مرچ اور لیموں سے گارلن کر کے سرو کریں۔



مٹن پنجنی پیلاؤ

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

اشیاء



بکرے کا گوشت -- آدھا کلو	چاول باسنتی -- آدھا کلو
گھی -- آدھا کپ	دہی (پھینٹا ہوا) -- آدھا کپ
پیاز (درمیانی) -- دو عدد	نمک -- حسب ذائقہ
لہسن -- دس جوئے	ادرک -- دو انچ کا ٹکڑا (کاٹ لیں)
دھنیا ثابت -- دو چائے کے چمچے	سوائف -- دو چائے کے چمچے
تیز پات -- دو عدد	دارچینی -- ایک عدد
چھوٹی الائچی -- چھ عدد	لونگ -- چار عدد
کالی مرچ -- دس عدد	سیاہ زیرہ -- آدھا چائے کا چمچ

ترکیب

ایک دیگی میں آٹھ کپ پانی ڈالیں۔ گوشت کو دھو کر اس میں ڈال دیں۔ ساتھ ہی ایک عدد پیاز (کاٹ کر)، لہسن چھ جوئے، ادرک، آدھا چائے کا چمچ نمک، سوائف اور دھنیا ثابت کی پوٹلی بنا کر ڈال دیں اور اتنی دیر پکائیں کہ گوشت گل جائے اور اس میں چار کپ کے برابر پانی رہ جائے دیگی میں سے بوٹیاں علیحدہ کر لیں اور پنجنی کو چھان کر علیحدہ رکھ دیں۔ چاولوں کو دھو کر آدھا گھنٹہ پانی میں بھگو دیں۔ گھی کو گرم کریں اور اس میں پیاز کاٹ کر ڈال دیں۔ جب پیاز براؤن ہو جائے تو اسے نکال لیں۔ تمام گرم مصالحے ڈال دیں۔ دو منٹ بعد آدھا چائے کا چمچ ادرک پیسٹ ڈال کر بھون لیں۔ چاول ڈال کر پانچ منٹ بھونیں۔ پھر پنجنی ملا دیں اور تیل پر ڈھکنار کھ دیں۔ جب ابا ل آنے لگے تو تھوڑا سا نمک اور براؤن پیاز کی آدمی مقدار شامل کر دیں۔ جب تیار ہو جائے تو ڈش میں نکال کر براؤن پیاز سے سجا کر سرو کریں۔

بکرے کے مزیدار پائے

اجزاء

بکرے کے پائے	12 عدد
نمک	حسب ذائقہ
پسی لال مرچ	حسب ذائقہ ، 2 ٹی اسپون
ہلدی	1 ٹی اسپون
دھنیا پاؤڈر	2 ٹی اسپون
پیاز	2 کٹی ہوئی
دہی	1/2 کپ
آئل	1/2 کپ
سفید زیرہ	1 ٹی اسپون
ثابت گرم مصالحہ	1 ٹی اسپون
اورک	1 ٹی اسپون ، باریک کٹی ہوئی
لبسن	1 ٹی اسپون
پانی	حسب ضرورت

ترکیب: ایک پتیلی کو چولہے پر رکھ دیں، اب اس میں پائے ڈالیں اور ساتھ ہی تمام اجزاء کو بھی شامل کر لیں اور پکائیں، جب مصالحہ اچھی طرح بھن جائے اور تیل چھوڑ دے تو اس میں اتنا پانی ڈالیں کہ پائے اس میں ڈوب جائیں، اور ہلکی آنچ پر تقریباً 6 گھنٹے پکنے دیں۔ جب پائے گل جائیں تو اس میں 1/2 ٹی اسپون پسا گرم مصالحہ ڈال کر 10 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔ اس طرح پائے تیار ہیں۔ مزے لے کر گرم نان کے ساتھ کھائیں۔ نوٹ: اگر صبح کھانا ہے تو رات میں اور اگر رات کو کھانا ہے تو صبح کو پکائیں۔

کالمی چاؤ

21

چاول (30 حصہ ہیکے ہوئے)

بکرے کا گوشت

اورک لیسن

نک

پانی

تیل

چینی

کشمش

گاجر پارک ملائو

تلیا جاز

گرانیڈ کرنے کے اجازت

کالی الائچی

کالی مرچ

دار چینی

زیرہ

ترکیب:

☆ پہلے 2 عدد کالی الائچی، 8 عدد کالی مرچ، 1 انچ کا ٹکڑا دار چینی اور 1 چائے کا چمچہ زیرہ کو ملا کر گرائیڈ کر لیں۔

☆ 1/2 کلو بکرے کے گوشت کو 1 کمانے کا چھو اورک لیسن کا پیسٹ بنک اور 2 کپ پانی کے ساتھ اہال لیں، یہاں تک کہ پانی خشک ہو جائے۔

☆ اب 1/4 کپ تیل گرم کر کے اس میں 2 کمانے کے بچے چینی ڈال کر کیریملا کر لیں، یہاں تک کہ وہ لائٹ کولڈن ہو جائے۔

☆ پھر اس میں 2-3 کپ پانی کو 1-1/2 چائے کا چمچہ نک کے ساتھ ڈال دیں۔ اس کے بعد ہیکے ہوئے 750 گرام چاول شامل کر کے تیز آگ پر پکائیں، یہاں تک کہ وہ اٹھنے لگیں اور آدھا پانی خشک ہو جائے۔

☆ پھر اس میں گرائیڈ کیا ہوا مصالحہ اچھی طرح مکس کریں اور ڈیم پر چھوڑ دیں۔

☆ ایک اور جین میں 2 کمانے کے بچے تیل گرم کر کے اس میں 1/2 کپ کشمش فرائی کریں اور نکال لیں۔

☆ اب اس تیل میں 1 کمانے کا چھو چینی ڈال کر کیریملا کر لیں اور 1 عدد گاجر پارک ملائو ڈال کر ایک طرف رکھ دیں۔

☆ ایک اور جین میں 1/4 کپ تیل گرم کر کے اس میں 1/2 کپ تلی بیاز اور اہلا گوشت ڈال کر تازہ فرائی کریں کہ وہ لائٹ کولڈن ہو جائے۔

☆ اب اس میں فرائی کیے ہوئے گوشت کو بچے ہوئے چاولوں کے اطراف میں ڈالیں۔ ساتھ میں فرائی کی ہوئی گاجر اور کشمش ڈالیں اور گرم گرم ہر دو کریں۔

750 گرام

1/2 کلو

1 کمانے کا بچہ

2 کمانے کے بچے

2 کپ

1/4 کپ

2 کمانے کے بچے

1/2 کپ

1 عدد

1/2 کپ

2 عدد

8 عدد

1 انچ کا ٹکڑا

1 چائے کا چمچہ

املی مرچ مٹن مصالحہ

اجزاء: - بکرے کا گوشت 1 کلو، بہن الاچھی 2/1 چائے کا چمچ، پاؤڈر 1/1 چائے کا چمچ، اورک بہن 3 عدد، پیاز پیسٹ 1 کپ، کوکونٹ ملک 2/1 کپ، مٹن بخنی 200 ملی لیٹر، نمایت دھنیا پاؤڈر 1 چائے کا چمچ، لال مرچ پاؤڈر 1 چائے کا چمچ، کالی مرچ 2/1 چائے کا چمچ، دار چینی پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، لال مرچ

ترکیب: - ایک پیالے میں گوشت ڈال کر اس میں لال مرچ، کالی مرچ، الاچھی، دار چینی پاؤڈر، پسا ہوا

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com



دھنیا اور املی کا گودا ملا کر بکس کریں اور رکھ دیں 2 سے 4 گھنٹے تک۔ اب ایک چین میں آئل ڈال کر گرم کریں اور بہن اورک کا پیسٹ اور پیاز ڈال کر گولڈن براؤن کر لیں۔ پھر اس میں گوشت ڈال کر مصالحے شامل کر کے 3-4 منٹ تک بھون لیں۔ اب بخنی شامل کریں اور تیز آنچ پر پکائیں اور گوشت گلا لیں پھر کوکونٹ ملک اور الاچھی پاؤڈر ڈال کر پکنے دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے اور آئل اوپر آنے لگے تو ہر ادھنیا ڈال کر کچھ منٹ مزید پکائیں۔ تیار ہونے پر ڈش آؤٹ کر لیں مزید املی مرچ مٹن مصالحہ تیار ہے۔

مٹن گرین کڑاہی

سویا پار یک کٹا ہوا ایک کھانے کا چمچ، دہی آدھی پیالی، کوکنگ آئل آدھی پیالی۔

ترکیب: ادراک لہسن، پیاز، کالی مرچ زیرہ، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو موٹا موٹا پیس لیں اور اس میں دہی اور نمک شامل کر لیں اس مصالحے سے گوشت کو

بکرے کا گوشت آدھا کلو، نمک حسب ذائقہ، لہسن کے جوئے چار سے چھ عدد، ادراک دو انچ کا کٹڑا، پیاز ایک عدد، ٹماٹر چوپ کیے ہوئے دو عدد، ثابت کالی مرچ دس سے بارہ عدد، سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ، ہری مرچیں چار سے چھ عدد، ہرا دھنیا آدھی گھنٹی،



اچھی طرح میرینیٹ کر لیں، دو سے تین گھنٹوں کے لیے فرج میں رکھ دیں۔ کڑاہی میں کوکنگ آئل کو دو سے تین منٹ گرم کریں اور مصالحہ ملا ہوا گوشت ڈال کر ڈھک دیں۔ شروع میں تین سے چار منٹ آنچ تیز رکھیں پھر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت اچھی طرح گل جائے۔ آنچ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ آئل الگ ہو جائے، ٹماٹر اور سویا ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر پانچ سے سات منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔ مٹن کڑاہی کا مزہ دو بالا کرنے کے لیے آپ اسے گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

مٹن تکہ

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com



ترکیب :-

گوشت میں سارے مصالحے اچھی طرح سے لگا لیں۔ لیموں کا عرق بھی اچھی طرح لگا لیں۔ دو گھنٹے کیلئے رکھ دیں پھر کونٹے والا چولہا جلا کر سینوں پر تین چار بوٹی لگا کر سینک لیں۔ جب سک جائے تو کوکنگ آئل لگا کر دو منٹ بعد نکال لیں اور گرم گرم پیش کریں۔ ڈش چار افراد کیلئے کافی ہے۔

اجزاء :-

بکرے کا گوشت ایک کلو (ران والی بوٹی ہو تو زیادہ بہتر ہے)، سفید زیرہ پسا ہوا ایک چائے کا چمچ، کچا پیتا پسا ہوا ایک چائے کا چمچ (چھلکے سمیت پس لیں)، لیموں چار عدد، کٹی ہوئی لال مرچ ایک کھانے کا چمچ، کٹی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، کوکنگ آئل چار کھانے کے چمچ

مٹن کڑاہی

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

اجزاء:-

مٹن ڈیڑھ کلو، ٹماٹر آدھا کلو، کٹی لال مرچ ایک کھانے کا چمچ، کٹی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ، لہسن، ادرک کا پانی تین سے چار کھانے کے چمچ، بلدی ایک چائے کا چمچ، گرم مصالحہ پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، دہی دو سے تین کھانے کے چمچ، ہر ادھنیا تین کھانے کے چمچ، ہری مرچیں دو سے تین عدد، ادرک ایک ٹکڑا، لیموں کارس تین سے چار کھانے کے چمچ، گھی فرائی کیلئے



ترکیب :-

مٹن کڑاہی بنانے کیلئے گرم گھی میں بکرے کا گوشت فرائی کریں۔ گوشت کو اتنا فرائی کریں کہ ہلکا براؤن ہو جائے۔ اب دوسری پتیلی میں ٹماٹر گرم کریں، پھر اس میں بکرے کا گوشت، کٹی لال مرچ، کٹی کالی مرچ، لہسن، ادرک کا پانی، بلدی، گرم مصالحہ پاؤڈر اور دہی شامل کر کے اچھی طرح بھنائی کریں۔ اب اس میں لیموں کارس، ہر ادھنیا، ہری مرچ اور ادرک ڈال کر گارنش کریں۔ مزیدار مٹن کڑاہی تیار ہے۔

سپیشل مٹن چانپ

اشیاء:

ٹماٹر، لیموں ایک عدد

چانپ آدھا کلو، انڈا 1 ایک عدد، ادراک، لہسن

ترکیب:

پسا ہوا ڈیڑھ چمچ، آلو آدھا کلو، سرخ مرچ پسی ہوئی

چانپوں کو اچھی طرح دھو لیں۔ آدھا لیموں،

آدھا چمچ، گرم مصالحہ آدھا چمچ، کالی مرچ آدھا چائے کا

ادراک، لہسن اور نمک لگا کر ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ پھر

چمچ، نمک حسب ذائقہ، ڈبل روٹی کا چورا، آئل، سلاد،

اس میں تھوڑا سا پانی ڈال کر اہال لیں پانی خشک ہو



جائے اور چانپ گل جائے تو اتار لیں فرائی پین میں ہلکا سا تیل لگا کر تل لیں۔ آلو اہال کر پیں لیں۔ اس میں نمک،

لیموں، کالی مرچ، گرم مصالحہ اور سرخ مرچ ملا لیں اور ان آلوں کی ہلکی ہلکی تہہ سے چانپ کو ڈھانپ دیں۔ انڈا

پھینٹ لیں۔ اور اسے ڈبل روٹی کے چورے کو لگا کر تل لیں گولڈن براؤن ہونے پر دوسری طرف سے بھی تل لیں۔

سرونگ ڈش میں سلاد اور ٹماٹر کاٹ کر لگائیں اور بالکل درمیان میں چانپ رکھ کر پیش کریں۔

تواقیمہ

اجزاء
 منشن کا قیمہ آدھا کلو، لال مرچ ایک چائے کا چمچ
 پسی ہوئی، نمک حسب ذائقہ، ہلدی آدھا چائے کا چمچ
 چائے کا چمچ ہری مرچ چار سے چھ عدد، ہرا دھنیا حسب
 ضرورت
 انڈے دو عدد، تیل تین کھانے کے چمچ انڈا ایک
 نمائندہ دو عدد باریک کٹے ہوئے، پیاز ایک عدد،
 عدو ابلتا ہوا
 لہسن اور ک کا پیسٹ دو چائے کے چمچ، گرم مصالحہ آدھا
 ترکیب؛



مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

بڑے توے پر تیل ڈال کر لہسن، اور ک کے پیسٹ کو ہلکا سا فرائی کر لیں۔ اس میں قیمہ، پیاز، تمام خشک
 مصالحے اور نمائندہ ڈال کر خوب اچھی طرح بھون لیں۔
 پانی خشک ہو جائے تو اس میں انڈے ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے مزید تھوڑی دیر پکائیں۔ آخر میں ہری
 مرچیں، ابلتا ہوا انڈہ اور ہرا دھنیا کاٹ کر چھڑک دیں۔

منگولین بیف

ترکیب

پسندوں کو لمبی پیٹوں کی شکل میں کاٹ لیں۔
ایک برتن میں نمک اور کارن فلور، انڈے کی سفیدی اور
ایک کھانے کا چمچ آئل کانٹے سے اچھی طرح پھینٹیں۔
اب اس میں پسندے شامل کریں اور اچھی طرح ملا کر

بیف کے پسندے آدھا کلو، نمک حسن ذائقہ،
لہسن پسا ہوا ایک کھانے کا چمچ، پسپی ہوئی لال مرچ آدھا
چائے کا چمچ، انڈے کی سفیدی ایک عدد، کارن فلور
حسب ضرورت، چینی ایک چمچ، سرکہ دو کھانے کے چمچ،
سویا ساس ایک کھانے کا چمچ، سوئیٹ کارن ایک پیالی۔



مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

میرینیٹ کرنے کیلئے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تین سے چار کھانے کے چمچ آئل ڈال کر ہلکی آنچ پر
ایک سے دو منٹ گرم کریں اور گوشت کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں۔ اسی کڑا ہی میں دو بارہ دو کھانے کے چمچ آئل
ڈال کر لہسن کو ہلکا سا فرائی کر لیں پھر اس میں ہری پیاز اور سوئیٹ کارن ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں۔
سبزیاں فرائی ہو جائیں تو انہیں کنارے پر کر دیں اور کڑا ہی کے درمیان میں سرکہ، سویا سوس، لال مرچ اور دو
کھانے کو چمچ پانی ڈال کر ایک منٹ کے لئے پکائیں اور فرائی کیا ہوا گوشت ڈال کر تمام چیزوں کو اچھی طرح ملا کر
اک سے دو منٹ مزید پکا کر اتار لیں اور گرم گرم فرائیڈ رائس کے ساتھ پیش کریں۔

پسندے

کھانے کے چمچ بھنے ہوئے چنے چار کھانے کے چمچ
آئل، دو کھانے کے چمچ

ترکیب: سفید زیرہ، دھنیا، چنے خشکاش اور
بادام کو توڑے پر بھون کر پیس لیں۔ اس میں نمک اور رک
لہسن، لال مرچ کچا پپتا اور وہی ملا لیں۔ دو پیاز کو کچا

پسندے، ایک کلو اور رک لہسن پسا ہوا دو کھانے
کے چمچ، نمک حسب ضرورت

پیاز تین عدد درمیانی لال مرچ، پیس ہوئی ایک
کھانے کا چمچ سفید زیرہ، ایک کھانے کا چمچ گرم مصالحہ،
ایک کھانے کا چمچ وہی ایک پیالی، کچا پپتا پسا ہوا دو



مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

پیس کر اس مصالحے میں ملا لیں۔ سارے مصالحوں کو اچھی طرح پسندوں میں لگا دیں اور چار سے چھ گھنٹے کے لیے
رکھ دیں۔ اس کے بعد دیکھی میں کوکنگ آئل کو درمیانی آئچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور بچے ہوئے پیاز کو
باریک کاٹ کر سنہرا فرائی کریں۔ اور اس کے بعد مصالحے لگے پسندوں کو اس میں ڈال کر درمیانی آئچ پر پانچ سے
سات منٹ تک پکائیں پھر آئچ ہلکی کر کے اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے اور پسندے اچھی طرح گل
جائیں ہلکا سا بھون کر اتار لیں۔ ہر ادھیا باریک کٹا ہوا پودینہ باریک کٹا ہوا اور لیموں کٹے ہوئے ڈش میں نکال کر
گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

روسٹڈ بیف

اجزاء:-

گوشت دو کلو کا ایک بڑا ٹکڑا، سویا سوس ایک پیالی، سرکہ ایک پیالی، لیموں کا عرق چار چمچ لہسن ادراک کا پیسٹ دو چمچ، کالی مرچ دو چمچ، نمک حسب ذائقہ، آئل حسب ضرورت، مکھن ایک چمچ

ترکیب:-

ایک بڑے اور کھلے برتن میں گوشت کو صفائی کے ساتھ دھولیں اور گوشت کو چھری کی مدد سے گود لیں اور اس میں سویا سوس، لیموں کا عرق، لہسن ادراک، کالی مرچ سرکہ اور نمک کو لگا کر اسے تین گھنٹے کے لئے



مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

رکھ دیں تاکہ لگائے ہوئے مصالحوں گوشت میں اچھی طرح کس ہو جائیں۔ اس کے بعد گوشت کو کریم میں رکھ کر اتنا پانی ڈالیں کہ گوشت اچھی طرح گل جائے اور آدھے گھنٹے کے بعد گوشت کو کھولنے کے بعد چھری کی مدد سے چیک کریں کہ گوشت گل چکا ہے یا کہ نہیں اور گوشت پوری طرح گل گیا ہو تو اس کو خشک ہونے دیں اور جب پانی اچھی طرح خشک ہو جائے تو گوشت کو نکال کر مائیکرو ویو میں تقریباً پندرہ منٹ کے لئے رکھ لیں مزیدار بیف روسٹ تیار ہے گرما گرم نان اور چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔